

西海地区文化祭

日時：10月31日(日) 9:00~15:00
会場：西海コミュニティスポーツセンター

作品展示と野菜市のみで、バザーやイベントはありません

作品展示

9:00~15:00

野菜市

10:00~15:00

※品物が無くなり次第、販売終了となります

絵画・写真・書道・工芸・手芸・
絵手紙・盆栽・生花・園児の作品等、
数々の作品が展示されます。

皆さんの素晴らしい作品を、是非
見に来てください。

野菜市に出品される方は、10月31日
(日)の8:30~9:30までに品物を公
民館までお届けください。

品物はスタッフが販売します。値段を
スタッフにお伝えください。

(なお、売上の10%を販売手数料とし
ていただきます)



【当日のお願い】

- ★37.5℃以上の発熱がある方はご来場をご遠慮ください。
- ★必ずマスク着用でご来場ください。
- ★来場者名簿に記名をお願いします。
- ★会場にはスリッパ等ございませんので、各自でご持参ください。

西海地区文化祭実行委員の皆さまへ

10月30日(土) 19:00~西海コミュニティス
ポーツセンターにて展示作業があります。仕事終わり
でお疲れのところ大変申し訳ありませんが、ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

なお片付け作業は10月31日(日) 15:00~と
なります。併せてよろしくお願いいたします。

今年もたくさんさんの地元野菜を
いただいたり購入したりしていま
す。生産者の愛情たっぷりの野菜
はとつても美味しいです。調理し
ておかずとして食卓にならばま
す。

私はあまり料理が得意ではな
く、レパートリーも少ないので、
スマホで『○○○簡単』と検索を
して料理レシピ動画を見て作りま
す。

手作りの野菜やおかずをもらっ
てばかりの私ですが、こんな私で
も手作りの品を作ってお礼として
渡せるものがあります。それは『シ
フォンケーキ』です。西海にはY
NSという団体があります。その
団体が販売しているそば粉を使っ
たシフォンキットで簡単に作れる
し、おいしいので皆さんから喜ん
でもらえます。材料と一緒に愛情
も混ぜています(笑)

(文化広報部員)

弥次ろべえ

男の料理教室『そば打ち体験』

日時：11月21日(日) 9:30~11:30

会費：500円

講師：宮澤 文雄様

場所：西海地区公民館 2F 大集会室

持ち物：エプロン・三角巾・会費
マスク

定員：10名

締切り：11月16日(火)までに西海地区公民館へお申し込みください。

※感染防止の為、お持ち帰りとなります。ご自宅でご家族と一緒に手作りお蕎麦をご堪能ください(^^♪

フレイル予防教室

日時：11月25日(木) 9:30~11:30

場所：西海地区公民館 2F 大集会室

内容：9:30~フレイルチェック

(握力・足趾力測定)

10:00~フレイル予防についてのお話

・フレイルアンケート記入

・咀嚼力チェック

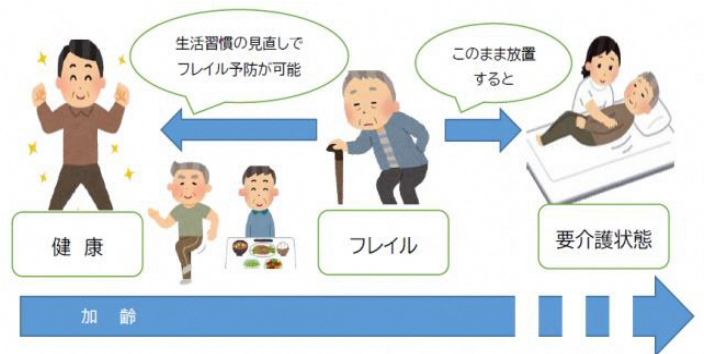
・足指ケアの紹介

(動きやすい服装でお越しください)

10:45~栄養の話

締切り：11月17日(水)西海地区公民館へお申し込みください。

※フレイルって何??「加齢により心身が老い衰えた状態」しかし、今のうちに対応を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。要介護者にならないためにも、まずはチェックしてみませんか?



主催 糸魚川市健康増進課

各教室・行事のお申し込みやお問い合わせは、西海地区公民館までご連絡ください。

なお新型コロナウイルスの影響に伴い、急きょ中止になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

西海地区公民館 ☎ 552-0268

《西海地区除雪協力会からのお知らせ》

屋根雪下ろしの申請について

① 除雪申請者《条件として》

- ・65才以上の高齢者世帯(R3.4.1現在)
- ・母子またはそれに準ずる世帯
- ・障害者世帯
- ・女性のみ世帯
- ・上記以外の理由で除雪が困難な世帯(理由が明確であること)

② 除雪協力者募集《屋根雪下ろし》

- ・いつでも出動できる方
- ・土、日、休日、勤務外なら出動できる方

(上記どちらか教えてください)

※各地区担当の民生委員さんか西海地区公民館へお申し込みください。

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
		書道教室	キターレ野菜販売		フレイル予防教室				書道教室	かや刈り	行政懇談会	ひまわりピクス	配食サービス					球根植え	ひまわりピクス	いきいきサロン			書道教室		ヨガサークル	ひまわりピクス			

十一月予定